

# The broken cycle of sleep : energy balance through circadian alignment

Citation for published version (APA):

Gonnissen, H. K. J. (2013). *The broken cycle of sleep : energy balance through circadian alignment*. [Doctoral Thesis, Maastricht University]. Uitgeverij BOXPress. <https://doi.org/10.26481/dis.20131218hg>

## Document status and date:

Published: 01/01/2013

## DOI:

[10.26481/dis.20131218hg](https://doi.org/10.26481/dis.20131218hg)

## Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

## Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

## General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

[www.umlib.nl/taverne-license](http://www.umlib.nl/taverne-license)

## Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

[repository@maastrichtuniversity.nl](mailto:repository@maastrichtuniversity.nl)

providing details and we will investigate your claim.

## STELLINGEN

Behorend bij het proefschrift

### **The broken cycle of sleep – energy balance through circadian alignment –**

1. Slaapfragmentatie vermindert je verzadigingsgevoelens, hetgeen bijdraagt tot een toename in voedselinname. *(dit proefschrift)*
2. Een verandering van de slaaparchitectuur is gerelateerd aan een positieve energiebalans. *(dit proefschrift)*
3. Energiegebruik varieert niet tijdens de verschillende slaapstadia. *(dit proefschrift)*
4. Vooral personen met een hoge slaapkwaliteit lijden onder slaapverstoring. *(dit proefschrift)*
5. Voor een gezond metabolisme dienen slaap- en eetpatroon gesynchroniseerd te zijn met het individuele circadiane ritme. *(dit proefschrift)*
6. Slaap is geen geringe kunst: je moet er immers de hele dag voor wakker blijven. *(F. Nietzsche)*
7. Waar je van droomt, kan je niet van wakker liggen. *(Bronzwaar)*
8. Ervaring leert je wat te doen; zelfvertrouwen stelt je in staat het te doen. *(Stan Smith)*
9. Om innerlijke rust te vinden, moet je afmaken waaraan je begonnen bent. *(Boeddha)*

Hanne Katrien Jo Gonnissen  
Maastricht, 18 december 2013